



Warme Milch mit Kamille & Zimt

Ein Schlummertrunk für kalte Tage



Zutaten

- 250ml Mandelmilch
- 1 EL Kamillenblüten
- ¼ Zimtstange
- 1 TL Zucker
- 1 EL Whisky

Zubereitung

1. mit Kamillenblüten und Zimt zugedeckt auf niedrigster Stufe ca. 15min erwärmen.
2. Nach 15 Minuten die Milch durch ein Teesieb in eine Tasse giessen.
3. Zucker und Whisky dazugeben.





Alternativen

- Statt Mandelmilch eine andere pflanzliche Milch verwenden
- Statt Kamillenblüten 1 Teebeutel Kamillentee verwenden
- Whisky weglassen oder mitkochen, damit der Alkohol etwas verkocht

Symbolische Bedeutung der Zutaten



Kamille

Entspannung, Beruhigung, Angstlösung,
Heilung, Reinigung, Liebe



Zimt

Sicherheit, Fülle, Reinigung, Liebe